



APRESENTAÇÃO

PROJETO *MINDFULNESS*: PALAVRA E PRESENÇA

RESUMO

O projeto *Mindfulness: Palavra e Presença*, desenvolvido no contexto da Rede de Bibliotecas de Lisboa (BLX), promoveu oficinas, para diferentes públicos, nomeadamente: o público em geral e os colaboradores das BLX. Estas oficinas são orientadas para o bem-estar emocional, a comunicação consciente e o fortalecimento das relações interpessoais em contexto de biblioteca pública. A iniciativa enquadra-se na missão contemporânea das bibliotecas enquanto espaços de inclusão, participação comunitária e promoção do desenvolvimento humano. O projeto articula duas vertentes complementares: oficinas de *mindfulness*, baseadas na técnica de enraizamento RETEEVO, e oficinas de croché, enquanto prática manual repetitiva, promotora de foco, calma e autorregulação emocional.

A metodologia adotada privilegiou abordagens participativas, de forma voluntária e experienciais, centradas na criação de ambientes seguros, acolhedores e promotores de bem-estar.

Os resultados obtidos demonstram impacto positivo ao nível da redução percebida de stress, promoção da escuta consciente, fortalecimento das relações interpessoais e valorização da biblioteca enquanto espaço de acolhimento. O projeto reforça ainda o papel das bibliotecas públicas enquanto serviços de informação comprometidos com a saúde mental, a inclusão e a coesão social.

► **PALAVRAS-CHAVE** *mindfulness*, bibliotecas públicas, bem-estar emocional, inclusão, comunicação consciente, saúde mental.

ESTRUTURA, ESPECIFICAÇÕES E ORIENTAÇÕES GERAIS DA VERSÃO FINAL:

1. ENQUADRAMENTO

As bibliotecas públicas assumem um papel crescente enquanto espaços de inclusão, participação cidadã e promoção do bem-estar da comunidade. Além do impacto gerado junto desta, este projeto teve um efeito significativo nos colaboradores das BLX. A participação em práticas de *mindfulness* contribuiu para a valorização do seu trabalho, para a promoção do bem-estar emocional em contexto laboral e pessoal e para o reforço de competências de autorregulação e de fortalecimento das relações interpessoais. Ao incluir os profissionais das bibliotecas enquanto destinatários e participantes do projeto, reforça-se a ideia de que cuidar de quem cuida é condição essencial para bibliotecas mais humanizadas, acolhedoras e sustentáveis, onde o bem-estar interno se reflete diretamente na qualidade da mediação com os públicos.

2. OBJETIVOS

Promover o bem-estar emocional e a comunicação consciente através de práticas de *mindfulness* em contexto de biblioteca pública:

- › Desenvolver competências de autorregulação emocional;
- › Estimular relações interpessoais mais conscientes e empáticas;
- › Valorizar a biblioteca enquanto espaço de acolhimento, inclusão e pausa;
- › Atrair novos públicos para os serviços e atividades da biblioteca.

3. METODOLOGIA

O projeto foi desenvolvido através de metodologias participativas e experienciais, combinando práticas de mindfulness, comunicação consciente e atividades criativas:

- › exercícios de respiração e comunicação consciente;
- › práticas de atenção plena;
- › momentos de escuta ativa;
- › exercícios de autorregulação emocional;
- › oficinas de croché enquanto prática meditativa e promotora de concentração.

As atividades foram concebidas numa perspetiva inclusiva e acessível, valorizando a experiência individual e coletiva dos participantes e promovendo um ambiente de segurança emocional e partilha.

4. INDICADORES DE IMPACTO

Indicadores quantitativos

- › 10 oficinas de Mindfulness;
- › 8 oficinas de croché consciente;
- › 135 participantes totais;
- › 80 participantes nas oficinas de Mindfulness;
- › 55 participantes nas oficinas de croché;
- › 48 participantes externos à Câmara Municipal de Lisboa, 22 dos quais são jovens do ensino secundário.

NOTA:

Dados recolhidos entre 25 de fevereiro e 6 de maio de 2026.

Indicadores qualitativos

A avaliação de impacto foi realizada através de observação participativa, recolha de questionários dos participantes e análise dos níveis de adesão e continuidade.

Os principais resultados observados incluem:

- › aumento do sentimento de bem-estar;
- › melhoria da escuta consciente;
- › fortalecimento das relações interpessoais;
- › valorização da biblioteca enquanto espaço seguro e acolhedor.

5. SUSTENTABILIDADE E CONTINUIDADE

Preende-se consolidar a continuidade do projeto através da integração regular de práticas de mindfulness e oficinas criativas na programação cultural das bibliotecas e das diferentes Direções Municipais da CML.

CONCLUSÃO

O projeto *Mindfulness: Palavra e Presença* evidencia o papel da biblioteca pública como espaço privilegiado de cuidado, escuta e desenvolvimento humano, tanto para a comunidade como para os seus próprios profissionais. Ao integrar práticas de mindfulness e criação consciente na programação das BLX, promoveu-se o bem-estar emocional, a comunicação consciente e o fortalecimento das relações interpessoais, contribuindo para bibliotecas mais humanizadas, inclusivas e sustentáveis. Os resultados observados reforçam a pertinência de investir em projetos que reconhecem que o cuidado com quem faz a biblioteca é indissociável da qualidade do serviço prestado, afirmando as bibliotecas públicas como agentes ativos na promoção da saúde mental, da coesão social e da cidadania.